



CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo (160 g)
- 150 gramos de calabaza, cruda
- 1 cucharada de queso para untar (13 g)
- 1 cucharada de postre de orégano, seco (2 g)
- 1 cucharada de café de pimienta, seca, molida (3 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 400 gramos de agua, sin gas, embotellada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pela la calabaza y lava bien el calabacín. Corta a pedazos medianos y pon en una cazuela las verduras hasta cubrir de agua. Añade las especias, sal y pimienta. Cuece hasta que queden bien blanditas. En un vaso de batidora pon la verdura, el queso de untar y el agua necesaria para poder triturar y que quede la textura al gusto. Para presentar el plato puedes añadir unas semillas y pipas, además de un chorrito de yogur natural

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (702 g)	% DDR
ENERGÍA	27 kcal	186 kcal	9 %
PROTEÍNA	1 g	7 g	13 %
H. CARBONO	2 g	14 g	5 %
AZÚCARES	1 g	8 g	9 %
GRASA	1 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	26 %
SODIO	184 mg	1293 mg	54 %